

LE MANDALA INTERACTIF

Mode d'emploi

1. Présentation

Le mandala Interactif a les caractéristiques d'un mandala classique : sa forme globale s'inscrit dans un cercle, souvent non apparent, avec un centre marqué.

Sa spécificité: il émane les vibrations du mot qu'il représente.

Ce type de mandala est personnalisable.

C'est un outil complémentaire aux pratiques de croissance personnelle et de bien-être.

C'est également un outil de méditation active, simple et accessible.

2. Sa conception

Elle se fait en deux étapes :

a) Choix de la forme

Il y a un nombre illimité de forme possible. Dans les offres proposées, certaines seront imposées.

Pour l'offre «Personnalisation», je me relie à votre identité et au mot choisi, et je perçois intuitivement la forme de votre mandala, ce qui en fait un modèle unique.

b) Phase de calcul

Chaque lettre a une correspondance chiffrée.

Je réalise des calculs en utilisant une méthodologie rigoureuse, appliquée aux formes de géométrie sacrée, pour définir le tableau des couleurs et leur disposition dans le dessin.

3. Pourquoi utiliser cet outil

Pour apaiser votre mental, vous centrer, vous intérioriser et vous permettre d'entrer en relation avec votre sagesse intérieure qui connaît les réponses dont vous avez besoin.

Pour passer à l'action, être créateur et manifester ce qui est important dans votre vie à cet instant.

4. Matériel

~ Des couleurs: crayons de couleurs, feutres, peintures...

~ Un crayon de papier

~ Un journal de bord, pour prendre des notes

~ De l'eau à boire, en quantité suffisante

~ Une boîte de mouchoirs

5. Consignes

~ Imprimez les documents fournis

~ Prenez place dans un environnement idéal pour vous, à distance de sources de distraction

~ Choisissez vos couleurs d'après le tableau fourni :

Pour la couleur 'OR' vous pouvez prendre un crayon d'écriture encre gel ou pailleté.

La couleur 'verte' correspond à un vert plutôt clair, la couleur 'émeraude' à un vert foncé.

La couleur 'turquoise' correspond à un bleu-vert, la couleur 'ciel' a un bleu clair, la couleur 'indigo' a un bleu foncé/bleu violet.

La couleur 'pourpre' correspond à un rouge-rose, grenat, bordeaux.

~ Avec votre crayon de papier, notez sur la feuille de mise en couleur, au recto de la grille: le thème choisi, ainsi que votre identité (nom et prénom)

~ Ensuite, mettez en couleur chaque cellule du mandala en respectant la trame spécifique.

LE MANDALA INTERACTIF

Mode d'emploi (suite)

Faites-vous plaisir, travaillez à votre rythme, en toute liberté.

Laissez-vous guider par vos ressentis.

Vous pouvez remplir le mandala en autant de fois que vous souhaitez, dans l'ordre que vous voulez.

Tout est permis...Profitez-en !

6. Informations importantes ⚠

Comme avec tout mandala, un travail puissant se fait en profondeur, et cette expérience peut éveiller en vous des émotions.

Je vous invite à les accueillir, à respirer et à rester observateur.

Buvez régulièrement, prenez en note ce qui émerge: mots, images, personnes....Vous pourrez y revenir ultérieurement.

Prenez le temps qu'il vous est nécessaire pour remplir votre mandala.

Respectez-vous. Respectez vos limites.

7. C'est à vous

Vous savez désormais tout ce qu'il vous est nécessaire, pour débiter votre mise en couleur.

Gardez à l'esprit le thème avec lequel vous avez choisi de travailler, et les raisons de votre choix.

Maintenant, c'est à vous... prenez une couleur et commencez votre exploration.

Je vous souhaite de belles découvertes.

8. En cas d'inattention

Il peut arriver de colorier une cellule d'une couleur erronée. Dans ce cas, 2 possibilités:

- ~ L'idéal: réimprimez une grille, et recommencez la avec attention.
- ~ En pratique: réimprimez une grille, découpez en une cellule, collez là à l'endroit désiré, et appliquez la couleur indiquée.

9. Et ensuite

Le processus amorcé se poursuit.

Il est important de saisir qu'à partir du moment où vous avez choisi d'utiliser cet outil, vous êtes entrés en contact avec votre pouvoir de création.

L'attention que vous avez utilisée, et l'intention que vous avez portée à remplir chaque cellule, vous a permis de faire connaissance et d'entrer en relation avec les vibrations du thème choisi.

Les bénéfices de cette mise en couleur se manifestent pendant la réalisation du mandala et se prolongent ensuite par une période de maturation, d'intégration, plus ou moins longue selon les personnes.

Quoi faire de votre mandala une fois terminé ?

Ce qu'il vous plaira.

Vous avez passé un certain temps ensemble, vous vous êtes découverts, apprivoisés, vous avez parfois même vécus des situations fortes.... Et maintenant ?

C'est vous qui sentez, c'est vous qui savez.

- ~ Vous pouvez l'afficher, l'exposer, le contempler
- ~ Vous pouvez le conserver, le ranger, l'archiver
- ~ Vous pouvez vous en séparer: dans ce cas, je vous invite à prendre un instant pour remercier le mandala de vous avoir accompagné le temps nécessaire, puis de vous en séparer.